Deutscher Anwaltverein
Arbeitsgemeinschaft Familienrecht

Familien Anwälte
In jeder Beziehung.

Mitgliederversammlung und Herbsttagung
21. bis 23. November 2013
in Karlsruhe

„Man lebt nur einmal": Burn Out – Bist Du schon ausgebrannt oder arbeitest Du noch daran?

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz
Berlin

Dr.med.Sabine Schonert-Hirz

Arbeitsblätter

Man lebt nur einmal!

Karlsruhe, 22. November 2013

(bitte Namen eintragen)

Checkup 1: Diagnose: Habe ich bereits Stress-Symptome erlebt?

Körperliche Erschöpfung

- Ich fühle mich oft körperlich erschöpft.
- Morgens bin ich müde und unausgeschlafen.
- Ich fühle mich kränklich und anfällig für Erkrankungen.
- Ich bin nach einem Arbeitstag völlig erledigt.
- Ich schlafe schlecht.
- Ich habe häufig Schmerzen (besonders Kopf- und Rückenschmerzen).
- Ich bin oft erkältet.
- Ich habe oft Magen-Darmprobleme.
- Ich fühle mich oft schwindelig oder habe Herzklopfen/Herzrasen, schwitze oft auch nachts.
- Ich habe über längere Zeit Muskelverspannungen.
- Ich habe wenig Lust auf Sex.

Geistige Erschöpfung

- Mir graut es beim Gedanken an den nächsten Arbeitstag.
- Ich werde mit der Arbeit nicht mehr richtig fertig.
- Ich kann mich schlechter konzentrieren als früher.
- Ich mache viel mehr Fehler als früher.
- Ich habe keine neuen Ideen bei der Arbeit.
- Ich erledige alles nach „Schema F“.
- Ich verliere oft den Überblick über meine Prioritäten.
- Ich verzettele mich öfter als früher in Kleinigkeiten.
- Ich interessiere mich weniger für meine Arbeit als früher.
- Ich vergesse oft Dinge.
- Ich weiß oft gar nicht, wie ich entscheiden soll.

Emotionale Erschöpfung

- Ich habe wenig Energie für Familie und Freunde in der Freizeit.
- Ich zweifle an der Bedeutung meiner Arbeit.
- Meine Arbeit frustriert mich.
- Ich habe gar keinen Spaß mehr an meinen Hobbys.
- Ich finde mein Leben ziemlich freudlos und öde.
- Mir ist öfter alles zuviel.
- Ich habe das Gefühl, es wird überhaupt nichts mehr besser in meinem Leben.
- Ich weiß gar nicht mehr, wie es weitergehen soll.
- Ich fühle mich oft bedrückt und niedergschlagen.
- Ich fühle innerlich gar nichts mehr.
- Ich bin oft grundlos sehr gereizt.
- Ich bekomme oft die Rückmeldung, dass ich furchtbar schlecht gelaunt sei.
- Mir ist eigentlich alles egal.

Soziale Erschöpfung

- Ich möchte nur meinen Job machen und in Ruhe gelassen werden.
- Ich finde es schwierig mit den Menschen zusammen zu arbeiten, mit denen ich beruflich zu tun habe.
- Ich habe das Gefühl, dass ich den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, mehr gebe als ich zurückbekomme.
- Ich frage mich manchmal, wie lange ich es mit den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, noch aushalte.
- Freunde und Familie gehen mir in letzte Zeit zunehmend auf die Nerven.
- Ich habe das Gefühl, Freunde und Familie verstehen mich nicht mehr richtig.
- Ich habe keine Lust mehr, wie früher mit anderen etwas zu unternehmen.
- Mir sind Treffen mit Freunden und Zusammensein mit Partner und Familie zunehmend zu anstrengend.
- Ich treffe mich nur noch mit Leuten, von denen ich einen Vorteil erwarten kann.
- Ich bin nur noch aus Berechnung nett zu anderen und nicht, weil ich sie mag.

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 2 : Erlebe ich genug Vorfreude?

Nr.	Vorfreude, Abwechslung und Herausforderung (beruflich und privat) Punkte	Trifft fast immer zu 4	Trifft sehr oft zu 3	Trifft oft zu 2	Trifft manchmal zu 1	Trifft fast nie zu 0
1	Ich praktiziere ein anregendes Hobby in einem für mich richtigen Umfang.					
2	Ich lese genug.					
3	Ich reise genug.					
4	Ich habe viele Pläne für die Zukunft.					
5	Ich habe jeden Tag etwas, auf das ich mich freuen kann					
6	Ich entdecke genug Interessantes in Zeitschriften, beim Bummeln, in Ausstellungen, Theater- und Konzertaufführungen.					
7	Ich habe konkret etwas Herausforderndes vor.					
8	Ich lerne genug Neues.					
9	Ich stelle mich spielerischen Herausforderungen (Sport, Gesellschaftsspiele, Wettbewerbe, etc.)					
10	Ich schaue optimistisch in die Zukunft.					
	Punkte pro Spalte **Gesamtpunktzahl**:					

Einleitung:
Vorfreude, Abwechslung und Herausforderung werden durch die Freisetzung des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn ausgelöst. Diese positiven Emotionen zu erleben hilft, den Stresslevel auf einem gesunden Niveau zu halten. Darüber hinaus tragen sie dazu bei, dass man sein Leben als sinnvoll empfindet. Dopaminfreisetzung im Gehirn bewirkt eine Zunahme der Motivation, der Kreativität und der Lernfähigkeit .Sie alle sind unverzichtbar, um die tagtäglichen Aufgaben und Probleme zu lösen.

Auswertung:
0–12 Punkte: Sie brauchen wieder mehr Vorfreude.
Ist es Ihnen nicht zu langweilig? Oder sind Sie so überlastet, dass Sie sich darauf beschränken, beruflich und privat nur noch die tägliche Routine abzuspulen? Gehen Sie bitte mit Ihrem Partner oder einem Freund Ihre eigene Vergangenheit durch. Hier schlummern eine Menge an Anregungen, die nur wiederbelebt zu werden brauchen. Fragen Sie sich: Was hat mir/uns früher Spaß gemacht? Und beginnen Sie, diese Aktivitäten wieder aufzunehmen. Starten Sie mit der Planung (Vorfreude) einfacher und kleiner genussvoller Aktivitäten. Damit bringen Sie Motivation und Vorfreude wieder in Schwung.

13-26 Punkte: Soweit so gut, doch es könnte ein bisschen mehr sein!
Sie könnten etwas mehr Anregung gebrauchen, etwas mehr Stimulation Ihrer Vorfreude und Motivation. Konzentrieren Sie sich auf die Aktivitäten, die Ihnen wirklich am meisten Freude bereiten. Denken Sie sorgfältig über diese Auswahl nach. Schreiben Sie eine Liste.
Dann folgt der zweite Schritt: Ausbauen, erweitern variieren. Werden Sie ein Connaisseur, ein Kenner, ein Experte auf einem für Sie interessanten Gebiet. Das Gehirn liebt es, die Grenzen des Wissens und Könnens immer weiter hinauszuschieben und belohnt Sie mit Lebensfreude!

27-40 Punkte: Prima! Weiter so und werden Sie ein Vorbild für andere!
Sie sorgen gut für Anregung, Vorfreude und Motivation! Pflegen Sie Ihre Aktivitäten und entwickeln Sie sich weiter! Es gibt keine bessere Methode, um die Zellen des Gehirns zu Wachstum und Vermehrung anzuregen. Das ist eine gute Vorbeugung des Burnout. Gleichzeitig verfügen Sie über einen guten emotionalen Ausgleich und können damit Ihre Stressaktivität wirkungsvoll herunterfahren. Das hält alle Organsystem inclusive Psyche gesund und leistungsfähig. Weiter so!

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 3: Erlebe ich genug Kontrolle über meine Arbeit?

Nr.	Zuversicht und Kontrollüberzeugung im Beruf Punkte	Trifft fast immer zu 4	Trifft sehr oft zu 3	Trifft oft zu 2	Trifft manchmal zu 1	Trifft fast nie zu 0
11	Ich empfinde meine Arbeit als sinnvoll.					
12	Ich kann bei der Arbeit Werte verwirklichen, die mir wichtig sind.					
13	Ich kann mir meine Zeit weitgehend selbst einteilen.					
14	Ich erlebe bei der Arbeit viele Herausforderungen, die mich anspornen.					
15	Entscheidungen, die mich betreffen, sind mir bekannt und nachvollziehbar.					
16	Ich habe einen guten Überblick über meine gegenwärtigen und in naher Zukunft anstehenden Aufgaben.					
17	Ich verfüge über ausreichende Mittel und Einfluss, um meine Aufgaben optimal zu erfüllen.					
18	Ich kann meinen Horizont am Arbeitsplatz vielfältig erweitern.					
19	Ich kann mich immer auf meine eigenen Fähigkeiten verlassen.					
20	Ich habe eine Perspektive zur beruflichen Weiterentwicklung.					
	Punkte pro Spalte **Gesamtpunktzahl**:					

Einleitung:
Seit den Siebziger Jahren wird der Einfluss der Psyche auf die Stressstabilität untersucht. Die Stressstabilität steigt bei jenen, die widrige, anstrengende oder gefährliche Situationen annehmen, mitgestalten und somit kontrollieren, sowie darin einen Sinn, eine Lernchance oder einen praktischen Nutzen erkennen können. Aus der Therapieforschung ist bekannt, dass Selbstvertrauen und Optimismus enorm gegen Stress helfen. Sie sind nur zum Teil eine Frage des Charakters. Sie sind auch Entscheidungssache und in Teilen lernbar – genauso wie Disziplin und Beharrlichkeit.

Auswertung:
0–12 Punkte: Handeln Sie sofort!
Sind Sie am richtigen Platz? Geringe Zuversicht und wenige Gelegenheiten, Ihre Arbeit aktiv mitzugestalten, schwächen die Stressstabilität und machen krank. Entweder Sie sehen sich nach einer Tätigkeit um, die Ihnen besser bekommt oder Sie arbeiten – auch mit fachmännischer Hilfe – an Ihrer Zuversicht und Kontrollüberzeugung. Warten Sie nicht, bis Sie krank werden!

Erste Hilfe:
Hören Sie auf, mit der inneren Kündigung zu leben und setzen Sie alles daran, mehr positive Emotionen zu erleben. Führen Sie Listen über alles, was Sie gut können, was Ihnen Spaß macht und wie oft sie es im Alltag realisieren konnten. Werden Sie aktiv und bitten Sie Ihre Führungskraft, Ihnen mehr derartige Aufgaben zu überlassen. Je mehr desto besser! So schaffen Sie sich trotz allen Unbills positive Erlebnisse.
Für die Zukunft:
Planen Sie den Umstieg in eine neue Beschäftigung. Die Liste (s. oben) hilft Ihnen, ein klareres Profil von sich selbst zu bekommen. Halten Sie Ausschau nach Entwicklungsmöglichkeiten in Ihrem gegenwärtigen Job und nehmen Sie alles an Erfahrungen mit, was Sie auf dem Weg in eine neue Aufgabe gebrauchen können. Dadurch bekommt die gegenwärtige Situation einen Sinn und wird erträglicher, solange noch kein neuer Job in Sicht ist.

13-26 Punkte: Aufwachen und die Probleme angehen!
Sie lassen sich treiben – das ist gefährlich. Vermeiden Sie langes Räsonnieren über Gründe, die den Status quo zementieren. Gehirnforscher wissen, dass Sie damit die Negativität verstärken und Ihren Stresslevel anheben. Probieren Sie stattdessen einen neuen Ansatz!
Schritt 1: Hören Sie auf, sich auf das Problem zu konzentrieren. Fassen Sie statt dessen mögliche Lösungen fest ins Auge. Entscheiden Sie, was Sie wirklich erreichen möchten und was unter den gegebenen Umständen auch realistisch ist.
a) Wollen /können Sie das Problem vollständig lösen?
b) Wollen/können Sie das Problem etwas erträglicher machen?
c) Wollen/können Sie das Problem beibehalten und es als Wachstumschance nutzen?
Entscheiden Sie sich für eine Richtung.

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Schritt 2: Brainstormen Sie! Suchen Sie so viele Lösungsansätze wie möglich. Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft. Machen Sie sich Notizen.
Schritt 3. Überdenken Sie diese Notizen. Was ist möglich? Was ist realistisch? Fassen Sie einen Plan.

27-40 Punkte: Sie sehen die guten Seiten des Lebens!
Glückwunsch! Sie schaffen es, den Widrigkeiten des Lebens gute und sinnvolle Aspekte abzugewinnen. Arbeiten Sie weiter konsequent daran, sich eigene Entscheidungsräume und ein solides Fundament positiver Erfahrungen zu schaffen. Dadurch steigt Ihr Sicherheitsgefühl und Ihr Selbstvertrauen. Zeigen Sie auch anderen, wie das geht!

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 4 : Stress ausbalancieren: Sorge ich genug für mich selbst?
Bitte machen Sie Ihre Kreuze in beiden Kategorien: „trifft zu“ und „Wichtigkeit“

	Entspannen und abschalten	**trifft völlig zu**	**trifft teils teils zu**	**trifft kaum zu**	**ist mit sehr wichtig**	**Ist mir wichtig**	**nicht so wichtig**
1	Ich nehme mir regel-Mäßig Zeit, um mich bewusst zu entspannen.						
2	Ich beherrsche mindestens eine Methode, mit der ich mich gezielt entspannen kann.(Jacobson, Autogenes Tr. etc.).						
3	Ich gehe in die Natur, um mich zu beruhigen.						
4	Auch in Stressphasen nehme ich mir Zeit, mich körperlich zu entspannen und geistig abzuschalten.						
5	Ich nehme mir in meinem Alltag hin und wieder kleine Auszeiten, um einfach einmal nichts zu tun.						
	Genießen und sich verwöhnen						
6	Ich gönne mir regelmäßig etwas Gutes (z.B. best. Marmelade zum Frühstück, Lieblingspulli nach der Arbeit).						
7	Ich belohne mich selbst, wenn ich etwas geschafft habe.						
8	Ich habe ein gutes Gewissen dabei, wenn ich etwas nur für mich tue.						
9	Ich erfreue mich an kleinen Dingen des Alltags (z. Sonnenschein, ein Lächeln, ein Lied im Radio)						
10	Ich plane feste Termine pro Woche ein, an denen ich mir ewas Gutes tue.						

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

	Positiv denken	**trifft völlig zu**	**trifft teils teils zu**	**trifft kaum zu**	**ist mit sehr wichtig**	**Ist mir wichtig**	**nicht so wichtig**
11	Wenn mal etwas nicht ganz so gut gelaufen ist, rede ich mir gut zu und baue mich selbst wieder auf.						
12	Wenn ich etwas gut gemacht habe, lobe ich mich selbst dafür.						
13	Ich konzentriere mich am Ende des Tages vor allem auf die Dinge, die mir gut gelungen sind und die ich schön fand.						
14	Ich kann gut über mich selbst lachen.						
	Auf die eigenen Grenzen achten						
15	Ich kenne meine Grenzen und achte darauf, dass ich sie nicht überschreite.						
16	Bevor mir etwas zu viel wird, sage ich nein, oder delegiere Aufgaben an andere.						
17	Für meine Aufgaben nehme ich mir so viel Zeit, wie ich brauche und lasse mich nicht hetzen.						
	Aktiver Ausgleich						
18	Ich habe ein Hobby, das mir viel Freude bereitet.						
19	Neben Arbeit und Familie finde ich noch Zeit für Hobbys und private Interessen.						
20	Ich pflege meine sozialen Kontakte.						
21	Ich achte auf meine Gesundheit (s. Test „Wartung und Pflege“)						
22	Ich gestalte meine Freizeit so, dass sie wirklich erholsam ist und vermeide „Freizeitstress“.						

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Auswertung:

Die Stärken: Schauen Sie sich die ausgefüllte Liste an und richten Sie Ihren Blick zunächst auf die Aussagen, bei denen Sie „trifft völlig zu“ und gleichzeitig „sehr wichtig“ angekreuzt haben. Markieren Sie diese Übereinstimmungen mit einem Kreis, am besten farbig.
Diese Übereinstimmungen zeigen Ihnen die Stärken Ihrer persönlichen Selbstfürsorge, also die Dinge, die Sie regelmäßig und mit Freude tun. Hieraus schöpfen Sie im Alltag Kraft für Körper und Seele. Diese guten Gewohnheiten sind nicht selbstverständlich –pflegen Sie sie!

Die Schwächen:
Als Nächstes schauen Sie auf die Aussagen, bei denen Sie „trifft nicht zu“ und gleichzeitig „sehr wichtig“ angegeben haben. Das sind die „Baustellen“ Ihrer Selbstfürsorge. Markieren Sie diese „Nicht-Übereinstimmungen“ mit einem Kreis, am besten mit einer weiteren Farbe. Es handelt sich um Dinge, die Sie für wichtig halten, aber nur selten oder nie tun. Daran können Sie arbeiten. Jedoch lässt sich manchmal nicht alles aus eigener Kraft beeinflussen. Notieren Sie diese Aspekte und überlegen Sie jeweils, wie zuversichtlich Sie sind, sie positiv verändern zu können: Dasjenige Ziel mit der höchsten Zuversicht sollte dasjenige sein, mit dem Sie beginnen.

(Modifiziert nach Gert Kaluza)

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 5 : Wie gesund ist mein Lebensstil?

Nr.	Punkte	Trifft fast immer zu 4	Trifft sehr oft zu 3	Trifft oft zu 2	Trifft manchmal zu 1	Trifft fast nie zu 0
21	Ich treibe mindestens drei mal wöchentlich für eine halbe bis 1 Stunde moderaten Ausdauersport.					
22	Ich habe regelmäßig 7-8 h Schlaf und fühle mich morgens frisch.					
23	Ich esse täglich frisches Obst und Gemüse.					
24	Ich trinke mindestens 8 Gläser Wasser am Tag.					
25	Ich esse wenig Süßigkeiten.					
26	Ich praktiziere regelmäßig eine Entspannungstechnik.					
27	Ich trinke weniger als 3 (Männer) 2 (Frauen) Gläser alkoholische Getränke täglich.					
28	Ich rauche nicht.					
29	Ich gehe regelmäßig zu den üblichen Vorsorgeuntersuchungen (incl. Augen und Zähne!)					
30	Ich lasse bestehende Erkrankungen optimal behandeln.					
	Punkte pro Spalte **Gesamtpunktzahl**:					

Einleitung
Beim Auto ist die regelmäßige Inspektion eine Selbstverständlichkeit, beim Körper für viele nicht: Je weiter die Anforderungen steigen, desto weniger wird für den Erhalt der Gesundheit getan. Selbst die einfachsten Bedienungsregeln werden vernachlässigt. Fatal! Vergessen Sie nicht: Das Gehirn ist die Steuerzentrale bei Stress. Es funktioniert aber nur optimal, wenn es mit allen notwenigen Bausteinen für seinen Stoffwechsel ausgestattet, mit ausreichend Schlaf versorgt wird und die damit verbundenen biochemischen Prozesse im Gleichgewicht sind. Wie sieht das bei Ihnen aus?

Auswertung:
0–12 Punkte: Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie einen Check-up durchführen.
Achtung! Sie treiben Raubbau am Körper! Nehmen Sie die Stresssignale ernst! Sie könnten Anzeichen für gesundheitliche Probleme sein, die der Behandlung bedürfen. Keine weiteren Ausflüchte! Richten Sie sich nach den Anweisungen Ihres Arztes. Nehmen Sie ausreichend Pausen. Schlafen Sie mehr! Hören Sie auf, die wenige Freizeit mit zusätzlich anstrengenden Aktivitäten zu überladen. Planen Sie Ihre Erholungszeiten genauso ernsthaft, wie Ihre Geschäftstermine. Und fangen Sie sofort an!

13-26 Punkte: Ihre Ansätze sind gut, aber es mangelt an Konsequenz.
Eigentlich wissen Sie genau, wie Sie am besten mit Ihrem Körper umgehen, aber in Zeiten größerer Arbeitsbelastung verlieren Sie Ihre Selbstdisziplin. Konzentrieren Sie sich deshalb auf die zwei wichtigsten „Stress-Killer:“

- Machen Sie es zu wichtigsten Aufgabe, genug Schlaf zu bekommen. 7-8 Stunden pro Nacht sind wichtig. Keine langen Abende mehr vor dem Fernseher „abhängen“! Es gibt bessere Methoden, abzuschalten: Lesen Sie ein schönes Buch, verbringen Sie angenehme Zeit mit Ihrem Partner oder engen Freunden, planen Sie den nächsten Tag oder machen Sie einen kleinen Spaziergang. Alle diese angenehmen Aktivitäten helfen dem Körper, in den „Ruhe-Modus“ zurückzukehren.

- Regelmäßiges leichtes Ausdauertraining ist das Gesündeste, wenn Sie viel aus Ihrer knappen Freizeit herausholen wollen. Mindestens drei mal wöchentlich 30 Minuten walken, joggen oder Rad fahren reduziert die häufigsten Risikofaktoren. Psychologische Stresssymptome wie Ängstlichkeit und Reizbarkeit werden ebenfalls zuverlässig dadurch abgemildert.

Geben Sie sich selbst drei bis sechs Monate zeit, um sich den gesünderen Lebensstil anzugewöhnen. Bitten Sie Ihren Partner, Freunde oder Kollegen um Unterstützung. Fangen Sie heute an!

27-40 Punkte: Sehr gut! Weiter so!
Regelmäßige Gesundheitspflege ist zwar keine Garantie für Dauerleistung auf höchstem Niveau. Doch Sie tun bereits alles, was für die Gesundheit von Körper und Gehirn sinnvoll ist. Erhalten Sie sich diesen Lebensstil aber ruhen Sie sich nicht auf den Lorbeeren aus. Bleiben Sie wachsam für Veränderungen des Körpers.

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 6 : Wartung und Pflege: Wie gehe ich mit meiner Gesundheit um
In welchem Bereich gibt es Defizite?

Bereich	**Ok?**	**Was sollte ich tun? Wann?**
Ausdauersport (3x wöchentlich 30-60 Minuten)		
Bewegungspausen im Alltag regelmäßig (z. b. Treppen gehen, Stretching auf dem Stuhl, Bürogymnastik)		
Muskeltraining und Gymnastik 1x wöchentlich		
Gewicht normal		
8 Gläser Wasser täglich (mindestens)		
Alkohol (weniger als 1 oder 2 Getränke täglich)		
Nikotin (gar nicht)		
Fettarme Ernährung (nicht mehr als 80g /Tag)		
Obst und Gemüse (mehrmals täglich)		
Zuckerkonsum (möglichst wenig)		
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente Ausreichend (Bedarf nachsehen!)		
Eiweiß (0,8 g/kg Körpergewicht /Tag)		
Schlaf (ca. 7,5 h täglich)		
Entspannung (3x wöchentlich 30 Minuten)		
Vorsorgeuntersuchungen (alle 2 Jahre ab 35)		
Medikamente (wenn nötig: regelmäßig in der richtigen Dosierung)		
Behandlung bestehender Erkrankungen (zufrieden stellend?)		
Blutwerte (ok?)		
Risikofaktoren f. chronische Erkrankungen bekannt (Diabetes, Rheuma, Bluthochdruck, Rückenprobleme, Krebs, Depression)?		
Zahnpflege (3xtägl mind.; Zahnseide, Zwischenraumbürstchen, Fluorgel)		
Zahnarztbesuch (jährlich)		
Zahnfleisch ok?		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Augeninnendruck (ab 40 alle 2 Jahre) ok?		
Impfungen (Diphtherie, Polio, Tetanus, Hepatitis, Zecken-Meningitis, Grippe)		
Sonnenschutz (immer)		
Verletzungsschutz im Straßenverkehr (Fahrradhelm, anschnallen, Brille ok?)		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 7 : Wie viel soziale Unterstützung erlebe ich?

Nr.	Punkte	Trifft fast immer zu 4	Trifft sehr oft zu 3	Trifft oft zu 2	Trifft manchmal zu 1	Trifft fast nie zu 0
	Sozialer Rückhalt im Berufs- und Privatleben					
31	Ich kenne Menschen, von denen ich praktische Unterstützung bekomme.					
32	Ich kann mich auf die Personen, mit denen ich zusammenarbeite, verlassen.					
33	Ich habe Freunde und Partner, denen ich alles anvertrauen kann.					
34	Ich treffe oft genug Menschen, mit denen ich mich über mir wichtige berufliche Themen austausche.					
35	Ich bin mit Menschen zusammen, mit denen ich einfach viel Spaß haben kann.					
36	Ich habe Menschen, bei denen ich mich so geben kann, wie ich bin.					
37	Ich habe Menschen, für die ich mich gerne verantwortlich fühle.					
38	Ich weiß, dass mir jemand bei Fehlern oder Konflikten im Job beistehen würde.					
39	Ich habe Menschen, die mich auffangen und trösten, wenn ich niedergeschlagen bin.					
40	Ich kann mich gut genug gegen bevormundende Unterstützung abgrenzen.					
	Gesamtpunktzahl:					

Auswertung:
Studien zeigen: Sozialer Rückhalt ist eine der wesentlichen Stützen in harten Zeiten. Der US-Psychiater David Spiegel konnte schon in den siebziger Jahren_nachweisen, dass freundschaftliche Kontakte die Überlebenszeiten von Patienten mit Krebs verlängern. Gute Beziehungen stärken das Immunsystem und senken Stress. Der Stressforscher Markus Heinrichs von der ETH Zürich wiederum zeigte, dass positiv erlebte Beziehungen das Bindungshormon Oxytocin freisetzen. Es gilt als Gegenspieler der Stresshormons Cortisol und damit als eine der wichtigsten stress- und angstmildernden Substanzen. Entscheidend ist dabei oft sogar nicht einmal, dass Sie tatsächlich unmittelbar auf einen Freund oder einen Partner zurückgreifen können. Schon die subjektive Einschätzung, dass da jemand wäre, wenn man ihn braucht, steigert die Stressstabilität enorm.

0–12 Punkte: Sind Sie ein erklärter Einzelkämpfer? Oder haben Ihre Belastungen bereits zum Burnout geführt, der mit Misstrauen, Ablehnung und sozialem Rückzug einhergeht. Dauerhafte Verbitterung und Einsamkeit schwächen die Stressstabilität erheblich. Überwinden Sie die innere Isolation gezielt, indem Sie sich etwa dazu zwingen, das Positive an anderen zu sehen. Üben Sie das zunächst bei Kleinigkeiten, wie um Hilfe zu bitten oder indem Sie sich gelegentlich mit Menschen treffen, mit denen Sie einfach nur Spaß haben können. Sie brauchen dringend die Erfahrung wohltuender sozialer Kontakte. Bleibt es weiterhin dabei, dass Sie in Gesellschaft von Menschen nur Anstrengung und innere Ablehnung verspüren, wenden Sie sich bitte an einen Arzt. Möglicherweise leiden Sie bereits unter einem Burnout.

13-26 Punkte: Sie könnten etwas mehr Unterstützung gebrauchen! Der international renommierte Stressforscher Bruce McEwen empfiehlt pro Tag mindestens drei regelmäßige, positive Begegnungen mit anderen Menschen, damit die Stressstabilität steigt. Fertigen Sie eine Liste aller Personen an, mit denen Sie oft Kontakt haben. Gehen Sie die Testfragen noch einmal durch und finden Sie heraus, wer Ihnen bei den einzelnen Punkten behilflich sein könnte. Intensivieren Sie diese Kontakte systematisch und vergessen Sie dabei nicht, für solche Freunde dankbar zu sein. Dankbarkeit ist ebenfalls ein starker Stressreduzierer.

27-40 Punkte: Sie sind gut vernetzt und gewinnen aus den Kontakten positive Gefühle, die Ihren Stresslevel auf einem relativ niedrigen Niveau halten und Ihnen das Abschwingen nach der Anstrengung erleichtern. Gleichzeitig bewahren Sie sich eine gewisse innere Unabhängigkeit. Bravo! Sie sind auf dem besten Weg, Ihr Nervenkostüm zu stählen. Pflegen Sie Ihre Netzwerke, indem Sie dieses Wissen weitergeben und so den Stress bei anderen reduzieren helfen.

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 8: Wertschätzendes Verhalten
Was ist Ihnen heute bereits gelungen?

	Verhalten	**ja**	**nein**
1	Ich habe jemanden angelächelt.		
2	Ich habe mich bei jemandem für eine Kleinigkeit bedankt.		
3	Ich habe jemandem den Vortritt/die Vorfahrt gelassen.		
4	Ich habe jemandem geholfen.		
5	Ich habe jemandem eine Auskunft gegeben.		
6	Ich habe jemanden ausreden lassen.		
7	Ich habe jemanden gegrüßt und mit dem Namen angesprochen.		
8	Ich habe jemandem ein Kompliment gemacht.		
9	Ich habe jemandem etwas mitgebracht.		
10	Ich habe jemanden zum Lachen gebracht.		
11	Ich habe jemanden nach seinem Befinden gefragt.		
12	Ich habe jemandem gesagt, dass ich mich freue, ihn zu sehen.		
13	Ich habe meine Freude mit jemandem geteilt.		
14	Ich habe jemanden gelobt.		
15	Ich habe über Dritte positiv gesprochen.		
16	Ich habe freundlich um etwas gebeten.		
17	Ich habe jemandem die Tür aufgehalten.		
18	Ich habe jemanden nach seiner Meinung gefragt.		
19	Ich habe das Anliegen von jemandem ernst genommen.		
20	Ich habe jemanden ermutigt.		
21	Ich bin pünktlich gewesen.		
22	Ich habe mir für jemanden Zeit genommen und ihm zugehört.		
23	Ich habe in einem Problemgespräch auf Besserwisserei verzichtet und nach den Ideen der Person gefragt.		
24	Ich habe jemandem wohlwollend zugenickt.		
25	Ich habe Verständnis für jemanden geäußert.		
26	Ich habe eine wichtige Sache freundlich delegiert.		
27	Ich habe jemandem zu einem Erfolg gratuliert.		
28	Ich bin für jemand anderen eingesprungen.		
29	Ich habe etwas Störendes/Schmutziges/Heruntergefallenes aufgeräumt/weggeworfen/aufgehoben.		
30	Ich habe eine kleine Schwäche zugegeben.		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 9: Wertschätzung bekommen
Was ist Ihnen heute bereits widerfahren?

	Verhalten	**ja**	**nein**
1	Ich bin angelächelt worden.		
2	Jemand hat sich bei mir für eine Kleinigkeit bedankt.		
3	Jemand hat mir den Vortritt/die Vorfahrt gelassen.		
4	Jemand hat mir geholfen.		
5	Jemand hat mir eine Auskunft gegeben.		
6	Jemand hat mich ausreden lassen.		
7	Jemand hat mich gegrüßt und mit dem Namen angesprochen.		
8	Jemand hat mir ein Kompliment gemacht.		
9	Jemand hat mir etwas mitgebracht.		
10	Jemand hat mich zum Lachen gebracht.		
11	Jemand hat mich nach meinem Befinden gefragt.		
12	Jemand hat mir gesagt, dass er sich freut, mich zu sehen.		
13	Jemand hat seine Freude mit mir geteilt.		
14	Jemand hat mich gelobt.		
15	Jemand hat mir gegenüber über Dritte positiv gesprochen.		
16	Jemand hat mich freundlich um etwas gebeten.		
17	Jemand hat mir die Tür aufgehalten.		
18	Jemand hat mich nach meiner Meinung gefragt.		
19	Jemand hat ein Anliegen von mir ernst genommen.		
20	Jemand hat mich ermutigt.		
21	Jemand ist pünktlich gewesen.		
22	Jemand hat sich für mich Zeit genommen und mir zugehört.		
23	Jemand hat in einem Problemgespräch auf Besserwisserei verzichtet und mich nach meinen Ideen gefragt.		
24	Jemand hat mir wohlwollend zugenickt.		
25	Jemand hat Verständnis für mich geäußert.		
26	Jemand hat mir eine wichtige Sache freundlich delegiert.		
27	Jemand hat mir zu einem Erfolg gratuliert.		
28	Jemand ist für mich eingesprungen.		
29	Jemand hat etwas Störendes/Schmutziges/Herunter-gefallenes aufgeräumt/weggeworfen/aufgehoben.		
30	Jemand hat mir gegenüber eine kleine Schwäche zugegeben.		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 10 : Welche negativen Gedanken könnte ich ersetzen?

Gedanken besser im Griff haben durch bewusstes Umschalten:

	Statt...	**Besser...**	**Sofort umsetzen Termin**	**Später umsetzen Termin**
1.	Da trifft mich doch der Schlag!	Das überrascht mich jetzt aber!		
2.	Das darf doch nicht wahr sein!	Das ist bestimmt nicht immer so.		
3.	Wenn das passiert, bin ich verloren!	Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt.		
4.	Das ist ja Wahnsinn!	Das erledigt sich wahrscheinlich sowieso von selber		
5.	Das macht mich wahnsinnig. Das ist ja zum Durchdrehen!	Das ist ja mal was ganz Neues!		
6.	Das wird furchtbar!	Was soll ich mich über ungelegte Eier aufregen. Erst mal abwarten.		
7.	Ich glaub's nicht! Total irre!	Da frage ich lieber noch einmal genau nach!		
8.	Das war die reinste Tortur!	Gut, dass ich das jetzt so schnell/prima hinter mich gebracht habe.		
9.	Der bringt mich noch um! Das bringt mich um den letzten Nerv!	Da brauche ich aber heute meine ganze Geduld.		
10.	Den könnte ich an die Wand klatschen!	Der stellt mich auf eine harte Probe.		
11.	Da könnte ich sofort ausrasten!	Erst mal tief durchatmen und dann weitersehen.		
12.	Jedes Mal, wenn ich hier lang fahre sind alle Ampeln rot!	Schade, gerade umgesprungen.		
13.	Das ist ja entsetzlich! Das ist ja eine Katastrophe!	Mal sehen, was hier los ist und was ich schnell noch retten kann		
14.	Nie können Sie mal etwas pünktlich abgeben!	Da muss ja etwas dazwischen gekommen sein.		
15.	Wenn ich die anderen brauche, ist mal wieder keiner da!	Wo könnte ich jemanden finden, der mir hilft?		
16.	Typisch Sonntagsfahrer!	Heute passe ich besonders gut auf.		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

17.	So ein Mist!	Bis eben ist es doch ganz gut gelaufen.		
18.	Immer muss mir so was passieren!	Da habe ich eben mal Pech gehabt. Kann ja jedem mal passieren.		
19.	Ich bin einfach immer unter Druck!	Eins nach dem anderen.		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 11: Belohnung bitte

Emotionen lenken durch kleine Alltagsfreuden zum Ausgleich

Nr.		Vorschlag	Sofort umsetzen Termin	Später umsetzen Termin
	Belohnung/Vorfreude			
1	kaufen	Kleinigkeiten zum Wohlfühlen Blumen Kosmetik Musik Zeitschriften Leckeres essen Kleidung etc.		
2	tun	telefonieren baden entspannen Film sehen Freunde treffen Lieblingshobby etc.		
	Humor			
3	mehr	Witze erzählen Witze lesen lustige Texte lesen lustige Filme sehen lustige Menschen treffen Späße machen Comedy-Shows/Kabarett, etc. sehen oder besuchen etc.		
	Dankbarkeit			
4	über	Gesundheit Arbeit Wohnung Familie Gute Erlebnisse in der Vergangenheit Gute Erlebnisse, die geplant sind (z.B. Urlaub, etc.)		
	Soziale Kontakte			
5	mehr	Kontakte zu Freunden Familie Partner Kindern Bekannten Kollegen		
6	weniger	schlecht gelaunte Menschen treffen auf Nörgler eingehen Energievampire beachten		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 12: Ständig erreichbar: Mit 50 Fragen souverän!

I Habe ich ein Problem? Sind E-Mails bereits eine starke Belastung in meinem Arbeitsalltag geworden?

Nr.		A	B	C	D	E
1	Ist E-Mai Ihr bevorzugtes Kommunikationsmittel	Ja, mit Abstand. 4 Punkte	Ja, meistens. 3 Punkte	Nein, eher nicht. 1 Punkt	Nein, gar nicht. 0 Punkte	
2	Wie oft pro Tag checken Sie Ihre E-Mails?	Oft überhaupt nicht. 0 Punkte	1-3 mal. 0 Punkte	4-7 mal. 2 Punkte	Öfter als 7 mal. 4 Punkte	
3	Wann sehen Sie an einem normalen Arbeitstag zum ersten Mal in Ihre Mail-Box?	Auf dem Weg zur Arbeit (Blackberry, Smartphone). 2 Punkte	Sofort nach Arbeitsan-tritt. 3 Punkte	Innerhalb der ersten Stunde nach Arbeitsantritt. 1 Punkt	Im Laufe des Vormittags. 0 Punkte	Erst wenn alle Arbeiten des Tages erledigt sind. 0 Punkte
4	Wenn eine neue Mail eingetroffen ist, öffnen Sie sie dann immer gleich?	Ja, immer. 4 Punkte	Ja, meistens. 3 Punkte	Nein, nur selten. 1 Punkt	Nein, nie 0 Punkte	
5	Rufen Sie E-Mails auch von zu Hause ab?	Ja, oft. 4 Punkte	Ja, gelegent-lich. 2 Punkte	Nein, nur selten. 0 Punkte	Nein, nie. 0 Punkte	
6	Rufen Sie E-Mails auch am Wochenende ab?	Ja, oft. 4 Punkte	Ja, gelegent-lich. 2 Punkte	Nein, nur selten. 1 Punkt	Nein, nie. 0 Punkte	
7	Rufen Sie E-Mails auch im Urlaub ab?	Ja, oft. 4 Punkte	Ja, gelegent-lich. 2 Punkte	Nein, nur selten. 1 Punkt	Nein, nie. 0 Punkte	
8	Kommen Sie aufgrund der Zeit, die die E-Mails beanspruchen, nicht mehr zu bestimmten Dingen, die Sie früher getan haben (beruflich und privat)?	Ja, oft. 6 Punkte	Ja, gelegent-lich. 4 Punkte	Nein, nur selten. 1 Punkt	Nein, nie. 0 Punkte	
9	Hat Ihnen schon mal jemand gesagt, die Arbeit mit E-Mail hätte Sie verändert?	Ja, oft. 6 Punkte	Ja, gelegent-lich. 4 Punkte	Nein, nie. 0 Punkte		
10	Haben Sie sich schon einmal mir einer E-Mail beschäftigt, um sich vor einer unangenehmen Aufgabe zu drücken, obwohl diese wichtiger gewesen wäre?	Ja, oft. 5 Punkte	Ja, gelegent-lich. 4 Punkte	Nein, nur selten. 1 Punkt	Nein, nie. 0 Punkte	
	Punkte je Spalte					
	Gesamtpunktzahl					

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Auswertung:
0 - 3 Punkte: Sie sind auf jeden Fall kein E-Mail-Junkie, haben vielleicht eher sogar Berührungsängste? Überdenken Sie Ihre Einstellung und machen Sie sich in der Fachliteratur schlau über den produktiven Umgang mit E-Mails.
4 - 13 Punkte: Sie gehen unverkrampft und sehr kontrolliert mit E-Mails um. Es besteht keine Gefahr, dass Sie dadurch belastet werden.
14 - 22 Punkte: ie haben E-Mails noch im Griff, doch gelegentlich werden Sie durch Ihre Mails kontrolliert und belastet.
23 – 28 Punkte: Ihre Arbeit wird zu stark von E-Mails getaktet. Es geht bereits deutlich über das normale Maß hinaus. Beschäftigen Sie sich bitte mit dem professionellen Umgang mit E-Mails.
Über 28 Punkte: E-Mails haben eine zu starke Rolle in Ihrem Leben. Sie sollten dringend gegensteuern. Es bedarf großer Entschlossenheit und Konsequenz, um eine deutliche Entlastung zu erzielen.
(modifiziert nach G.Weick u W.Schur)

II E-Mails statt Führung: Sie bekommen als Führungskraft zu viele cc- oder bcc-Mails. Was könnten die Gründe sein?

		möglich	nein
11	Haben meine Mitarbeiter ein unerfülltes Bedürfnis nach Wertschätzung und zeigen mir durch cc-Mails, wie viel sie erledigen?		
12	Haben meine Mitarbeiter Angst davor, dass ich ihnen in den Rücken falle und wollen sich durch cc-Mails absichern?		
13	Können sich meine MA nicht durchsetzen und verleihen ihren Mails durch cc an mich mehr Nachdruck?		
14	Wissen meine Mitarbeiter nicht, wer wofür zuständig ist und senden deshalb zu viele cc-Mails, auch an mich?		
15	Muss ich selber über alles informiert sein und verlange deshalb, auf cc gesetzt zu werden?		
16	Vertraue ich meinen MA zu wenig und wünsche deshalb, auf cc gesetzt zu werden?		
17	Nutzen meine Mitarbeiter cc- Mails oder bcc-Mails, um sich gegenseitig auszustechen, zu intrigieren oder zu mobben?		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

III Wer Mails sendet, wird Mails ernten: Sende ich zu viele Mails? Stellen Sie sich die folgenden Fragen, bevor Sie eine E-Mail formulieren.

		ja	nein
18	Sende ich die E-Mail als Ersatz für eine Notiz an den Empfänger (post-it)?		
19	Sende ich die E-Mail als Ersatz für ein persönliches Telefonat?		
20	Sende ich die E-Mail als Ersatz für einen Brief?		
21	Sende ich die E-Mail als Ersatz für ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht?		
22	Sende ich die E-Mail als Ersatz für einen Diskussions-Beitrag?		
23	Habe ich alle Infos untergebracht, um Nachfragen zu verhindern?		
24	Verzichte ich nach Möglichkeit auf E-Mail-Antwort-Ketten, die nur aus vermeintlicher Höflichkeit geschickt werden?		
25	Weiß ich genau, wer eine Information braucht und sende deshalb nur an ausgewählte Personen?		
26	Weiß ich genau, wer für eine Aufgabe zuständig ist und sende deshalb nur an ausgewählte Personen?		

IV Einfachheit und Klarheit ist die Höflichkeit im E-Mail Verkehr: Betreffzeilen richtig formuliert?

		ja	nein
27	Habe ich in der Betreffzeile als Erstes formuliert, um was es sich bei meiner E-Mail handelt? (Info, Angebot, Einladung, Bitte um Nachricht, Bitte klären, Bitte erledigen, Anfrage, etc.)?		
28	Enthält die Betreffzeile das Datum des Vorgangs?		
29	Ist die Betreffzeile so formuliert, dass ich die Mail selber gut archivieren kann?		
30	Habe ich die ausgehende Mail gleich richtig archiviert?		
31	Habe ich Informationen, die in die Betreffzeile passen mit dem Kürzel EOM =end of message versehen, so dass die Mail gar nicht mehr geöffnet werden muss?		
32	Ist bei cc-Mails oder weitergeleiteten Mails die Betreffzeile so aussagekräftig, dass der Empfänger sie u. U. gar nicht zu öffnen braucht?		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

V E-Mail-Flut managen: Das Problem sitzt meistens vor dem Rechner!
Überlastungsgefühl abbauen: Disziplin, Prioritäten, Entschiedenheit und Systematik.

		ja	nein
33	Checke ich die E-Mails nur zu bestimmten Tageszeiten?		
34	Sind diese Zeiten in meinem Kalender blockiert (mindestens 45 Minuten)?		
35	Habe ich für die E-Mail-Bearbeitung eine Zeit gewählt, in der ich meine beste Tagesform bereits für Wichtiges und Kreatives genutzt habe (z.b. eher nach der Mittagspause)?		
36	Habe ich den SPAM-Filter richtig eingestellt?		
37	Habe ich den Benachrichtigungston/das optische Signal ausgestellt, mit dem der Eingang einer Mail gemeldet wird?		
38	Habe ich vor der Beschäftigung mit den E-Mails für mich selber entschieden, mit welchen ***Absendern*** ich mich gleich NICHT beschäftigen werde?		
39	Habe ich vor der Beschäftigung mit den E-Mails für mich selber entschieden, mit welchen ***Themen*** ich mich gleich NICHT beschäftigen werde?		
40	Habe ich Mails in einen Ordner sortiert, die als Info-Mails oder Newsletter kommen?		
41	Habe ich interne und externe Mails sortiert?		
42	Habe ich nach Absender sortiert?		
43	Habe ich die Mails aussortiert, bei denen ich selber nur auf cc stehe?		

VI: Posteingang leer machen: Jede Mail nur „einmal in die Hand“ nehmen und damit sofort Mehrwert generieren

		ja	nein
44	Habe ich eine Zusatzwert generiert, indem ich die eingegangenen E-Mails sinnvoll sortiert habe (s. o Frage 33- 43)?		
45	Habe ich bearbeitete Mails gelöscht oder sinnvoll abgelegt?		
46	Habe ich wichtige Informationen aus einer Mail, die nicht gespeichert zu werden braucht, am richtigen Ort archiviert?		
47	Habe ich E-Mails , die ich nicht sofort bearbeiten kann, auf Wiedervorlage in den Ordner „Erledigen bis… „ gelegt?		
48	Habe ich E-Mails, die ich nicht sofort bearbeiten kann, mit einer Benachrichtigung zum Zwischenstand beantwortet und sie anschließend sinnvoll abgelegt?		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

49	Habe ich bei E-Mails, die ich nicht sofort bearbeiten kann, um notwendige Zusatzinformationen gebeten und sie anschließend sinnvoll abgelegt?		
50	Habe ich bei E-Mails, die ich nicht sofort bearbeiten kann, spontane Kommentare/Ideen hinzugefügt und sie anschließend sinnvoll abgelegt?		

VII: Erreichbarkeits-Management: Hat mein Unternehme bereits etwas unternommen?

		ja	**nein**
51	Gibt es bei uns ein Regelwerk für den Umgang mit E-Mails?		
52	Haben wir eine E-Mail-freie und Telefon-freie Zeit verabredet?		
53	Gibt es Ruhezonen, in die man sich zum Nachdenken zurückziehen und ungestört arbeiten kann?		
54	Gibt es „Silent Boxes“ oder Ruheräume, in denen man sich kurzfristig tief entspannen und regenerieren kann?		
55	Gibt es bei uns E-Mail und Mobilfon-Ruhe in der Freizeit?		
56	Gibt es bei uns E-Mail und Mobilfon-Ruhe im Urlaub?		
57	Sind die Führungskräfte bei uns offen für Vorschläge zum Erreichbarkeitsmanagement?		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 13: Wie sieht es mit persönlichem Freiraum und der Weiterentwicklung aus?

Seelenschlüssel sind Tätigkeiten oder Themen, die ihnen das Gefühl geben, etwas zu tun, dass Sie über sich selbst hinausträgt, den Zusammenhang mit dem Großen Ganzen herstellen und eine tiefe Zufriedenheit erzeugen.
Was gehört alles in den Bereich hinein?

a) Muße
b) Hobby
c) Gedankenaustausch
d) Wichtige weltanschauliche Fragen
e) Information über Politik
f) Information über Kultur
g) Naturerlebnisse

In wie weit sind Sie zufrieden mit der Verfügbarkeit Ihrer Seelenschlüssel? Wie wichtig sind Ihnen die einzelnen Bereiche?
Identifizieren Sie Ihre Prioritäten und denken Sie über Verbesserungen nach. Manchmal reicht es schon, nur einen kleinen Teil umzusetzen, um uns glücklich zu machen!

Unterbereich	**Wichtig für**	**Priorität (1=sehr wichtig, 6=unwichtig)**	**Zufrieden (1 = sehr, 6 = gar nicht)**
Muße	Ziele finden Gedanken nachhängen Seele baumeln lassen Sich selbst finden		
Hobby	Spaß Erfolgserlebnis Lernen Weiterentwicklung Herausforderung Ablenkung Zufriedenheit Kreativität Selbstbestätigung Geselligkeit		
Gedankenaustausch	Anregung Weiterentwicklung über den Tellerrand hinausschauen Eigene Position überprüfen Bestätigung Trost Unterstützung Hilfe		
Weltanschauliche Fragen	Lebenssinn finden Trost und Kraft aus Religion/ Philosophie		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

	Neugier Beruhigung Verständnis der Welt Bestätigung Horizont erweitern		
Politik	Entwicklungen verfolgen Bescheid wissen Sich auf Veränderungen vorbereiten können Eigene Meinung prüfen Mitreden können Neugier Interesse Eigene Ideen		
Kultur	Spaß Interesse Schönheitssinn Freude an Kunst Entspannung Mitreden können Begeisterung für kulturelle Leistungen anderer selber etwas machen Herausforderung Geselligkeit Ablenkung Bildung		
Naturerlebnisse	Freude Ruhe Kraft schöpfen Entspannung sich aufgehoben fühlen		

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 14 : Welche negativen Gedanken über den Schlaf könnte ich ersetzen?
Negative Gedanken über das eigene Schlafverhalten haletn den Teufelskreis von Stress und Schlafstörungen aufrecht.
Sobald Sie diese bemerken, schalten Sie ganz bewusst um !
(Nach Tilmann Müller, Beate Paterock: Schlaf Erfolgreich trainieren)

	Statt...	**Besser...**	**Gefällt mir**
1.	Wie wird die Nacht werden? Hoffentlich kann ich schlafen	Egal wie ich schalfe, ich strecke mich erst mal gemütlich aus und ruhe mich schon dadurch aus.	
2.	Ich werde wieder stundenlang wach liegen, grübeln, mich quälen.	Sobald ich zu grübeln anfange, merke ich es und denke ganz bewusst an etwas Schönes (mein Schlafbild).	
3.	Wie soll ich morgen durchhalten, wenn ich nicht ausgeschlafen bin?	Ich habe schon si viele Tage gut überstanden, auch mit enig Schlaf. Da passe ich besonders gut auf und mache keine Fehler!	
4.	Irgendetwas stimmt mit meinem Kopf nicht, dass ich nicht mehr richtig schlafen kann.	Es ist ganz normal, dass mein gehirn weiter arbeiten möchte, bei den vielen Aufgaben, die ich zu erledigen habe. Ich schalte jetzt ganz bewusst ab und mache erst morgen weiter.	
5.	Wenn das so weitergeht, werde ich krank oder verrückt werden.	Schlafstörungen kann man jahrelang aushalten und bei nächster Gelegenheit, werde ich zu einem Schlafmediziner gehen.	
6.	Ich bin nicht mehr derselbe wie früher, weil ich so schlecht schlafe.	Was soll ich mich über ungelegte Eier aufregen. Erst mal abwarten.	
7.	Die Schlafmittel, die ich nehme werden mich abhängig machen.	Ich werde mich schnellstmöglich um andere Schlafmethoden bemühen.	
8.	Ich muss mindestens 7 Stunden schlafen, um frisch zu sein.	Wenn ich weniger schlafe, gleicht mein Gehirn das automatisch mit mehr Tiefschlaf aus. Das erfrischmt mich effektiv.	

Bitte kreisen Sie den Gedanken ein, der bei Ihnen am häufigsten auftritt. Die Ersatzformulierung tragen Sie bitte in das Formular „Meine Suggestionen zum Grübelstopp“ ein.

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

Check-up 15 : Woran möchte ich denken, statt zu grübeln, wenn ich nachts aufwache?

Nr.	Vorstellung Ich erinnere mich an eine sehr angenehme Situation, in der ich mich an folgenden Orten befand und stelle mir die örtlichen Gegebenheiten sehr lebendig vor. Wählen Sie diejenige Erinnerung, die bei Ihnen mit sehr angenehmen positiven Gefühlen verbunden ist und kreuzen Sie diese an. Denken Sie dann auch an die Sinneswahrnehmungen und körperlichen Empfindungen, die Sie in dieser Situation hatten und stellen sich diese ebenfalls genau vor. Die angenehmste, die zu Ihrem Bild gehört bitte ankreuzen. Dasselbe bitte mit Stimmung und Gefühlen. Wie ging es Ihnenin derseh angenehmen Situation? Bitte ankreuzen.	an-kreuzen
	BILDER	
1	Sonnenuntergang/Sonnenaufgang	
2	Strand am Meer/See	
3	Wald	
4	Blumenwiese im Sonnenschein	
5	Im Garten	
6	Im Park	
7	Auf einem Schiff/Boot	
8	In einem Auto/im Zug/im Bus	
9	Im Bett	
10	Auf dem Sofa	
11	Im Wasser (Badewanne/Meer/See/Schwimmbad)	
12	In einem bestimmten Raum	
13	In einem bestimmten Land	
	SINNES- und KÖRPEREMPFINDUNGEN	
14	Ruhiger und tiefer Atem	
15	Gefühl von Sonne auf der Haut	
16	Wind auf der Haut und im Haar	
17	Schwere des Körpers/Müdigkeit/Frische des Körpers	
18	Kühles/warmes Wasser auf der Haut	
19	Schweben im Wasser	
20	Einsinken in einen weichen Untergrund	
21	Berührung auf der Haut (Mensch, Katze....)	
22	Strahlendes Licht	
23	Gedämpftes Licht	
24	Bestimmte Farben vorherrschend	
25	Farben transparent oder gedeckt	
26	Besondere Geräusche	
27	Stimmen	
28	Musik	
30	Bestimmter Duft	
31	Bestimmter Geschmack	
	STIMMUNG/GEFÜHLE	
32	ausgeglichen	
33	beruhigt	
34	entspannt	
35	erfüllt	
36	erleichtert	
37	friedlich	
38	gerührt	
39	froh	

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013

40	gelassen	
41	gesammelt	
42	geschützt	
43	glücklich	
44	lebendig	
45	leicht	
46	liebevoll	
47	Mit Liebe erfüllt	
48	ruhig	
49	selig	
50	zärtlich	
51	zufrieden	

Literatur:

Schlaf:

Tilmann Müller, Beate Paterock: Schlaf erfolgreich trainieren. Ein Ratgeber zur Selbsthilfe. Hogrefe, 2010
Peter Spork: Das Schlafbuch. Warum wir schlafen und wie es uns am besten gelingt.
Prof. Dr. Jürgen Zulley: Mein Buch vom guten Schlaf: Endlich wieder richtig schlafe

Stressmanagement:

Sabine Schonert-Hirz:
Energie statt Stress!: Belastendes in Belebendes verwandeln. Kraftquellen aktivieren. - Burnout vorbeugen, Ariston 2011
Meine Stressbalance: Rezepte für Vielbeschäftigte von Dr. Stress [Kindle Edition], Campus Frankfurt 2006

Entspannungs-CDs:

TRIAS-Verlag 2009: Blitzschnell entspannt: 100 verblüffend leichte Wege stressige Alltagssituationen zu bewältigen
Typgerecht entspannen: Ihr Weg zu mehr Gelassenheit / Die besten Methoden für Ihren Alltag

© Dr.Sabine Schonert-Hirz,2013